Zéro Gaspille : Tout s'Utilise

21/05/2021

Pesto fanes de carottes © Lafourche.fr

Plus de 10 idées pour manger ou utiliser ce qui est "traditionnellement" jeté.

Bouillon, sucre à l'orange, spray désodorisant ou capillaire, pesto etc.

Restes de légumes : faites du bouillon !

Recette bouillon de légumes :

• Récupérer toutes vos peaux/pelures de légumes (pour moi c'est majoritairement les culs (si je ne les plantes pas) et les peaux quand j'ouvre des bottes d'ail ou d'oignons secs, mais si vous épluchez les patates et autres légumes vous pouvez mettre tout ça avec).
• Faites les sécher dans le four (c'est rapide)
• Blendez le tout. Vous pouvez rajouter des épices, sel, poivre...
C'est prêt !
A utiliser comme un bouillon normal, ou même à saupoudrer sur vos plats, une bonne recette express !

Les fanes se mangent aussi !

Radis, carottes, poireaux, ail & oignons frais, poireaux... tout se mange !

Pour les Radis & les carottes, vous pouvez les manger **directement en salade** comme la roquette, **ou bien en pesto** : blendé avec de l'huile, du sel & du poivre. Pour les fanes de radis, elles sont "piquantes" comme la roquette : si vous en faites du pesto, il faut couper le piquant avec du jus de citron ;) .

Pour les poireaux, ails, oignons nouveau : la tige se mange exactement comme la "gousse" : ciselée, emincée, coupée, dans des plats froid type salade ou revenus dans des plats. Et si vous n'en voulez pas, vous pouvez en faire du bouillon du coup !

• Chips d'épluchures salé ou sucré :

Si vous pelez vos légumes ou vos fruits (patates, courgettes, pommes...) pour une recette particulière, vous pouvez très bien faire des chips d'épluchures ! Pour les légumes, melangez avec un peu de sel, et de l'huile (et des épices type paprika si vous le souhaiter) à disposer sur une plaque au four ; pour les fruits pommes / poires etc avec un peu d'huile (tournesol ou coco) et cannelle si l'envie est là et pareil au four chaleur douce pour que ça sèche mais pas que ça crame.

• Faire du vinaigre de cidre avec des trognons de pommes :

Il vous suffit d'avoir vos trognons (et vos pelures si vous ne les manger pas / ne voulez pas en faire des chips sucrées) & 1 cas de sucre non raffiné.

Dans un bocal en verre, mettre trognons + sucre + eau, couvrez d'un linge avec un elastique et mettre au placard 2 semaines (sans lumière). Si une gelée blanche se forme c'est normal. On filtre et voilà :)
Moi je l'utilise en après-shampoing ou pour activer mon bicarbonate dans les recettes pour aérer mes pâtes.

Peaux séchées & blender pour faire de l'infusion ou de la poudre à gâteaux / salades ou bien du sucre à l'orange.

Les Agrumes

• Faire un pot-pourri
Utiliser les peaux une fois sécher, soit au four (et vous dégagerez une belle odeur déjà à la sortie du four), soit à l'air libre, soit sur un radiateur.

• Parfumer le vinaigre blanc pour qu'il ait une odeur plus sympa.
Utiliser cette préparation :

- soit dans le
- soit en spray type
- soit en : le pH des cheveux et du crâne adore l'acide, et le vinaigre les fait briller et les démêle.

Alimentaire : *utiliser du BIO seulement*

• Poudre pour vous préparations :
Mixer les peaux séchées (sur le radiateur, au four, ou à l'air libre) et utiliser cette préparation pour :
- faire des infusions
- rehausser le goût de vous thés (thé vert à l'orange par exemple 😉)
- saupoudrer sur vos salades
- saupoudrer dans vos préparations de gâteaux
- à ajouter dans du rhum arrangé... ^^

• Sucre à l'orange :
Mélanger de la poudre d'orange avec du sucre et là pareil, dans le thé et autres préparations

• Sirop :
Je mets les peaux, séchées ou non, dans un bidon, je rempli d'eau, et j'attends que ça infuse à froid.
On peut tester de temps en temps. Arriver à un moment (plus on en mets et plus ça infuse vite) on va pouvoir s'en servir dans un verre et couper avec de l'eau, moi je mettais 1/3 de sirop pour 2/3 d'eau. Très désaltérant et très frais pour l'été ! Je ne rajoute pas de sucre. Mais on peut suivant le goût. Ça se conserve très très bien pendant plusieurs mois.
• On peut aussi utiliser cette préparation à mettre en pschit sur les cheveux pour les humidifier et les coiffer. Je m'en sers quasi quotidiennement pour mouiller mes chevaux pour les coiffer.

Mon bidon de vinaigre pour nettoyer & mon bidon juste avec de l'eau pour faire du sirop à l'orange.

Les coquilles d'oeuf se mangent !

Déjà si vous manger des oeufs, verifiez le code inscrit sur les oeufs, il faut regarder le premier chiffre, il faut qu'il soit sur 0 pour avoir des oeufs de qualité, les chiffres vont jusqu'à 3 (exemple : 0FR), n'hésitez pas à ouvrir la boite pour regarder le code inscrit sur les oeufs, car les inscriptions marketings sont faites pour tromper les gens :

0 : le mieux, bio en plein air
1 : bio en interieur
2 : interieur
3 : le pire, l'élevage en batterie

J'ai testé : j'en ai fait des pancakes. Le mieux est de les mettre dans des pâtes "lourdes" types pâte à pain, foccacia, pâtes, pâtes à tartes. *(En effet je suis vegan, mais un ami m'a ramené des oeufs du jardin de sa mère, et dans ces conditions, je suis d'accord pour manger des oeufs, je compte avoir des poules dans mon jardin également.)*

Pourquoi manger les coquilles d'oeuf : ***Les coquilles d'aufs ne sont pas seulement l'une des sources de calcium les moins chères, elles semblent également être les plus efficaces !*** *Une coquille d'œuf est l'enveloppe extérieure dure d'un œuf. Il se compose principalement de carbonate de calcium, une forme commune de calcium. Le reste est composé de protéines et d'autres minéraux. C'est pourquoi la poudre de coquille d'oeuf est un supplément de calcium efficace car il est mieux absorbé que le carbonate de calcium pur.*

Et de ce fait, il peut améliorer la résistance des os chez les personnes atteintes d'ostéoporose, mais aussi aider à la résistance articulaire.

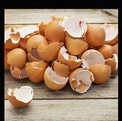
Il faut absolument bien nettoyer ses coquilles (bouillir), les secher & les broyer (mixer/pillon/rouleau à patisserie) pour les incorporer à vos pâtes. Vous pouvez en trouver deja en poudre dans des magasins d'alimentation naturelle.

Infos tirées ici, cliquez pour plus de détails :

infosante24 - avantages & risques de manger des coquilles d'oeuf

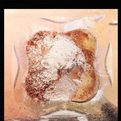
Vous pouvez aussi en faire d'autres choses :

voici 11 utilisations de vos coquilles d'oeuf pour la maison & le jardin (détachant, engrais, repulsif à limaces, blanchisseur, exfolient, repulsif d'abeilles)



Coquilles

Mes 6 coquilles d'oeuf nettoyées & mixées.



Mon blender avec ma pâte à pancakes + environ la moitié de ma poudre de coquilles d'oeufs.

Mes pancakes enrichis au calcium grâce aux coquilles d'oeufs :)

Partager Post

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) ici c'est open edition

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys - Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/
• Cookies